

MAKINA PARKEAK



MAKINA PARKEAK



LA BENEDICTA PARKEA

3

4

SOTERA LA MIER PARKEA



PORTOPÍN PARKEA

6

8

SANTA MARÍA PARKEA



AMADOR PALMA PARKEA

10



1. Ariketa. Eliptikoa.

Eliptikora igo, barrei heldu eta hankekin mugimendu ziklikoa egin besoak erabiliz.

Helburua: Erresistentzia aerobikoa hobetzea.



2. Ariketa. Aldakaren arraunketa eta flexio-luzaketa.

Hankak eta besoak erabilita, gorputzaren flexioa eta luzaketa egiteko ariketa funtzionala. Jarlekuan eseri, barrei heldu eta gorputza erabilita luzaketa eta flexio mugimendua egin.

Helburua: Erresistentzia aerobikoa eta indarra hobetzea.



3. Ariketa. Besagainaren mugikortasuna.

Albo batera jarri makinaren aurrean eta tresnari helduta, mugimendu zirkularrak atzera eta aurrera egin.

Helburua: Besagainaren artikulazioa mugitzea.



4. Ariketa. Bizikleta.

Jarlekuan eseri eta oinak pedaletan jarrita, mugimendu ziklikoa eta jarraitua egin.

Helburua: Erresistentzia aerobikoa hobetzea.

1. Ariketa. Eliptikoa.

Makinaren plataformara igo eta barrei eskuekin helduta, mugimendu zikliko bat egin hankak eta besoak erabiliz, eta hankekin indar handiagoa eginez.

Helburua: Erresistentzia aerobikoa hobetzea.



2. Ariketa. Aldakaren flexio-luzaketa.

Makinara igo, goiko barrari eskuekin heldu eta hankekin atzera eta aurrerako mugimendu txandakatuak egin.

Helburua: Aldaka mugitzea.



3. Ariketa. Abdominal zeiharrek.

Plataforman igo eta barrei heldu oreka mantentzeko. Plataforman zaudela, alboko mugimenduak egin goiko alde geldu mantenduz.

Helburua: Abdomeneko muskuluak sendotzea.





4. Ariketa. Abdominalen bankua.

Bankuan eseri eta hankak egitura metalikoan jarrita, enborra altxatzeko mugimenduak egin indarra abdominalekin egiten ahaleginduz.

Helburua: Abdomen ingurua indartzea.



5. Ariketa. Bizkarraldeko arraunketa.

Jarlekuan eseri eta barrei helduta trakzio mugimendua egin barrak gorputzera hurbilduz.

Helburua: Bizkarraldea indartzea.



6. Ariketa. Bularraldea.

Jarlekuan eseri, barrei heldu eta barrak gorputzetik urruntzeko bultzatuz indar egin.

Helburua: Bularraldea indartzea.

1. Ariketa. Bizikleta.

Aulkian eseri eta oinak pedaletan jarrita, mugimendu ziklikoa egin.

Helburua: Erresistentzia aerobikoa hobetzea.



2. Ariketa. Maila igo eta jaitsi.

Barrak erabilia edo erabili gabe, plataformara igo eta jarraian jaitsi.

Helburua: Beheko gorputz-erdia sendotzea.



3. Ariketa. Sorbaldaren mugikortasuna.

Aurrean jarri eta tresnei helduta, urrunketa mugimendua egin eta jarraian hurbilketarena.

Helburua: Bizkarreko erdi eta goialdeko giharrek mugitzea.





4. Ariketa. Besagainak albora altxatzea.

Makinaren aurrean jarri eta tresnei helduta altxatzeak egin.

Helburua: Besagainaren artikulazioa mugitzea.



5. Ariketa. Atzamarren mugikortasuna.

Makinaren aurrean jarri eta ezarritako ibilbidea jarraituta, atzamarrek mugitu ibilbidean zehar.

Helburua: Atzamarrek mugitzea.



6. Ariketa. Haztea.

Makinaren azpian jarri eta tresnari helduta, besoak altxatzeko mugimendu bat egin ahalik eta jarrera artezema lortu arte.

Helburua: Bizkarra mugitzea.

1. Ariketa. Besoen pronazioa eta supinazioa.

Jarri aurrez aurre eta heldu eskulekuari besoa luzatuta, jarraian eragin eskumuturrari supinazio eta pronazio mugimenduak egin.

Helburua: Eskumuturra mugitzea.



2. Ariketa. Besoko artikulazioen mugikortasun funtzionala.

Tresnari heldu eta askatu gabe, besoaren mugimendu jarraitua egin.

Helburua: Besoa mugitzea.



3. Ariketa. Aldakaren bihurtura.

Zutik jarri tresna borobilean. Heldu aurrean duzun barrari eta biraketak egin gorputzaren goiko partea geldituz.

Helburua: Aldaka mugitzea.



4. Ariketa. Besagaineko artikulazioaren mugikortasuna.

Jarri albo batera makinaren aurrean eta tresnari helduta egin biraketak atzera eta aurrera.

Helburua: Besagaina mugitzea.





5. Ariketa. Hanken koordinazioa.

Barra paraleloak erabiliz, beharrezkoa balitz dauden espazioen laguntza erabili.

Helburua: Hankak koordinatzea.



6. Ariketa. Kukubilkatzea.

Eseri eta zutik jarri jarlekuan hankekin indar eginda.

Helburua: Beheko gorputz-erdia sendotzea.



7. Ariketa. Goiko gorputz-erdiaren mugikortasuna.

Makinaren aurrean jarri, heldu tresnei eta aldi berean mugimendu zirkularrak egin.

Helburua: Besagaina eta ukondoa mugitzea.



8. Ariketa. Arrapalak eta eskailerak.

Eskailerak igo eta jaitsi arrapalatik edo alde-rantziz, behar izanez gero barrak erabilia.

Helburua: Beheko gorputz-erdia mugitzea eta sendotzea.

1. Ariketa. Bizikleta.

Eseri jarlekuan eta oinak pedaletan jarrita mugimendu ziklikoa eta jarraitua egin.

Helburua: Erresistentzia aerobikoa hobetzea.



2. Ariketa. Hankak koordinatzea.

Barra paraleloak erabiliz, beharrezkoa balitz dauden espazioen laguntza erabili.

Helburua: Hankak koordinatzea.



3. Ariketa. Besagainaren mugikortasuna.

Igeriketako krol estiloaren keinua imitatu. Tresnari heldu makinaren aurrean zeharka jarrita eta keinua egin makinak gidatutako eran.

Helburua: Eskapularen muskulu errotadoreak mugitzea.





4. Ariketa. Goiko gorputz-erdiaren mugikortasuna.

Jarri makinaren aurrean, heldu tresnei eta aldi berean mugimendu zirkularrak egin.

Helburua: Besagaina eta ukondoa mugitzea.



5. Ariketa. Orkatila mugitzea.

Eseri jesarlekuan eta jarri oinak plataformaren gainean. Mugitu orkatilak alde guztietara sendotzeko.

Helburua: Orkatilak mugitu eta sendotzea.



6. Ariketa. Aldakaren bihurtzea.

Zutik jarri tresna borobilean. Heldu aurrean duzun barrari eta biraketak egin gorputzaren goiko partea geldituz.

Helburua: Aldaka mugitzea.